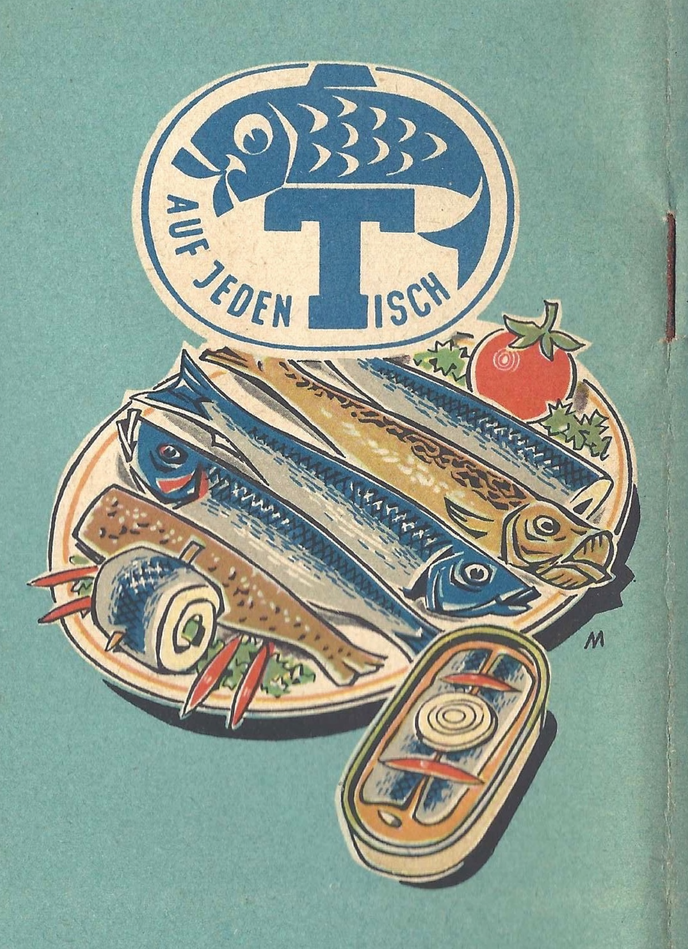
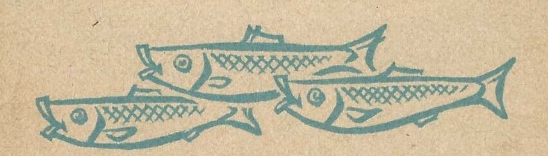


Herausgeber: Werbe- und Messegruppe der VVB Hochseefischerei,
Rostock, Postfach 20
Idee, Text- und Rezeptzusammenstellung: Der Fischkoch, Rostock
Grafische und typografische Gestaltung: H. E. Männel, Leipzig
Bilder auf Seite 25, 28: Lieselotte Finke-Poser, Radebeul
Farbfoto auf Seite 26/27: Schöngarth, Berlin
Druck: VEB Ratsdruckerei Dresden III/9/3 762 1143 C 390/62

Tausendkünstler HERING

Sie finden auf Seite



Wissenswertes vom Hering



Der Hering bevölkert in unzähligen Mengen den Atlantik, die Nord- und Ostsee. Als schwarmbildender Fisch durchwandert er weite Strecken des Meeres. Sein Erscheinen in großen „Heeren" an den Meeresküsten hat wohl bei der Namensgebung Pate gestanden.

Die verschiedenen Rassen des Herings laichen zu verschiedenen Zeiten – vom Frühjahr bis zum Spätwinter – und vermehren sich überaus stark. Ein Heringsweibchen legt jährlich bis zu 30 000 Eier ab. Nach Brehm hat man unter 1 m^2 Wasseroberfläche gegen 1000 Heringslarven gefangen.

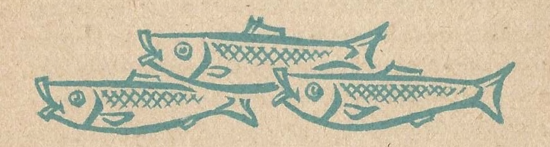
Vor 1959 fingen unsere Fischer Heringe nur mit dem Grundschleppnetz. Diese Fangmethode stempelte den Heringsfang zur Saisonfischerei. Nur im Sommer, wenn der Hering in die Nordsee zum Laichen zog, konnten mit dem Grundschleppnetz beachtliche Fangergebnisse erzielt werden. Der Hering hält sich aber außerhalb des Sommers nicht am Grund, sondern je nach den vorhandenen Weidegründen,

der Wassertemperatur und nach der Jahres- und Tageszeit in verschiedenen Tiefen auf.

Seit 1959 fangen die Fischer des VEB Fischkombinates Saßnitz mit Kuttern und kurz darauf die Fischer des VEB Fischkombinates Rostock mit Loggern Heringe mit dem Schwimmtrawl. (Pelagische Fischerei.) Dabei messen die Fangschiffe mit Echograph oder Fischlupe, in welcher Tiefe der Heringsschwarm steht. Das Schwimmnetz wird dann durch die Länge der Leinen und durch die Schleppgeschwindigkeit in die festgestellte Tiefe gebracht. Der Heringsschwarm wird nicht mehr „zufällig" und nur über dem Grund, sondern „gezielt" und in verschiedenen Meeresetagen gefangen. Die Deutsche Demokratische Republik war das erste Land, welches mit großen Fischereifahrzeugen die pelagische Fischerei betrieben hat. Diese Fangmethode ermöglicht den ertragreichen ganzjährigen Heringsfang in der Nordsee.

Der Hering ist das wichtigste Fischereiobjekt der ganzen Welt. Am Gesamtfischfang der Welt ist er mit rund 37% beteiligt. Das sind mehr als 60 Millionen dt. Er ist die Grundlage jeder fischwirtschaftlichen Betätigung und wird von der Fischindustrie das ganze Jahr über verarbeitet.

Unter allen Seefischen hat der Hering die größte Bedeutung gewonnen. Es ist gut, zu wissen, daß er den Stoff für sehr nahrhafte, wohlschmeckende und preiswerte Speisen liefert. Er ist in der Küche ein Tausendkünstler und appelliert an das Können und an die Phantasie aller, die sich mit der Zubereitung von Nahrungsmitteln befassen. Für kalte und warme Speisen bietet er ungeahnte Verwendungsmöglichkeiten. Jede Art der Zubereitung ist ein besonderer Leckerbissen.



Nähr- und Gesundheitswert des Herings



Wegen der nahrhaften und wirkstoffreichen Zusammensetzung seines Fleisches verdient der Hering eine Auszeichnung.

Heringsfleisch enthält:

sehr viel biologisch hochwertiges Eiweiß.

Langjährige Untersuchungen ergaben für den Eiweißgehalt einen Durchschnittswert von 17,9%;

die Vitamine A und D in großer Konzentration.

Ein Hering enthält genausoviel Vitamin D wie 1 Eßlöffel Lebertran. Der Vitamin-A-Gehalt des Rogens ist zehnmal höher als der des Fischfleisches. Rogen und Milch weisen beachtliche Mengen von Vitaminen des B-Komplexes auf. Im Körperfett des Herings ist außerdem viel Vitamin E feststellbar;

viel hochwertiges und wohlbekömmliches Fett, sowie lebensnotwendige Fettsäuren, die der menschliche Organismus zur Fettverbrennung braucht, aber selbst nicht bilden kann.

Fischfett erzeugt in unserem Blut k e i n e Substanzen, die sich an den Gefäßwänden absetzen und die Blutgerinnung erhöhen. Die Entstehung von Gefäßkrankheiten wird durch Fischfett nicht begünstigt. Der Fettgehalt der Heringe schwankt je nach Heringssorte und Fangzeit zwischen 5 und 20%;

ernährungswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente (Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Jod und Fluor) in harmonischer Zusammensetzung.

Der Grundsatz der Lehre des Hippokrates lautet: „Eure Nahrungsmittel sollten Heilmittel und Eure Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein."

Ein holländisches Sprichwort sagt: „Haring in't land, doktor aan de kant." (Zu deutsch: „Wenn der Hering da ist, ist der Doktor weit.")

Seit Jahrhunderten wird der Hering wegen seiner großen Nähr- und Heilkräfte geschätzt.

Jedes Heringsgericht ist ein Baustein für Ihre Gesundheit.



Grüne Heringe



Frische oder grüne Heringe bringen die naturgegebenen Kräfte des Meeres ins Haus.

In der Regel werden grüne Heringe im Haushalt und in der Großküche zu einseitig zubereitet. Dabei lassen sich gerade aus frischen Heringen die mannigfaltigsten Leckerbissen zubereiten.

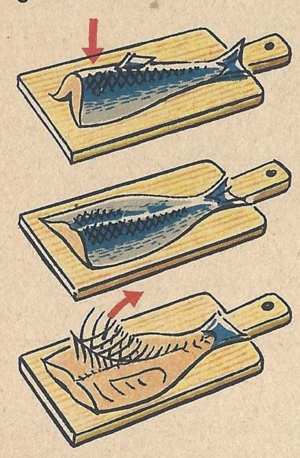


Richtiges Entgräten und Vorbereiten

Den Hering unter fließendem Wasser gut waschen, wenn nötig, mit einem Topfreiniger vom Schwanz zum Kopfende zu schuppen.

Dann den Kopf und den Schwanz abtrennen, den Bauch aufschneiden, die Eingeweide herausnehmen und die Bauchhöhle gut säubern, sowie die schwarze Bauchhaut entfernen.

Ein Schneidebrett mit Essig einreiben, da Essig die Poren des Holzes schließt. Das Brett nimmt dadurch keinen Fischgeruch an.



Den Hering mit der Bauchseite nach unten auf das Brett legen.

Mit der geballten Hand einige Mal fest auf den Rücken drücken und vom Schwanz zur Kopfseite hin mit dem Handballen entlang fahren. Der Hering ist nun platt wie eine Flunder.

Dann den Hering umdrehen und mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand die Mittelgräte fassen. Die Gräte ruckartig herausziehen. Daumen und Zeigefinger der linken Hand halten bei dem ruckartigen Herausziehen der Gräten eventuell mitabreißende Fleischteile zurück.

Das so entstandene Heringsfilet wird nach dem 3-S-System

Säubern - Säuern - Salzen

vorbereitet und ist die Basis vieler nahrhafter Speisen und kulinarischer Vortrefflichkeiten.

Wenn der Hering sprechen könnte, würde er bestimmt sagen: „Macht doch mal Roulade aus mir."

Heringsrouladen in 12 verschiedenen Tunken

Richtig vorbereitete Heringsfilets werden vom Schwanzende her rollmopsähnlich aufgerollt, mit Holzstäbchen zusammengesteckt, in eine gefettete, feuerfeste Form eng aneinandergelegt und mit heißer Tomaten-, Paprika-, Senf-, Petersilien-, Dill-, Zwiebel-, Gurken-, Kapern-, Meerrettich-, Speck-, Pilz- oder Currytunke übergossen. Die Rouladen sollen von der Tunke bedeckt sein. Im gut vorgeheizten Backofen läßt man sie 10–20 Minuten in der Tunke garziehen.

Beigabe: Teigwaren, Salzkartoffeln, Reis, Brot; Blattsalat, Tomatensalat oder Apfelmus bzw. Frischobst.



Gebratene Heringsrouladen mit Paprika und Speck

Zutaten (für 4 Personen): 4–6 grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Edelsüß-Paprika, 4–6 dünne Speck- oder Salamischeiben, Mehl, Ei und Semmelmehl zum Panieren, Öl zum Braten.

Zubereitung: Richtig vorbereitete Heringsfilets auf der Fleischseite mit etwas Edelsüß-Paprika bestreuen, auf jedes Filet eine dünne Speck- oder Salamischeibe legen. Die Filets vom Schwanzende her aufrollen, mit Holzstäbchen zusammenstecken. Die Heringsrouladen in Mehl wenden, mit Ei und Semmelmehl panieren und in heißem Öl knusprig braun braten.

Anstelle des Specks können Lachsscheiben oder Lachsschnitzel zum Belegen verwendet werden.

Beigabe: Gemüse-Kartoffelsalat, Bratkartoffeln oder Schwarzbrot; Blatt-, Feld-, Tomaten-, Bohnen- oder Gurkensalat.

Heringsrouladen mit Sauerkraut

Zutaten (für 4 Personen): 4–6 grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 250 g Sauerkraut, 1 Messerspitze Kümmel, 5 Wacholderbeeren, ½ Tasse Apfel- oder Weißwein, Öl oder Margarine, Maisan.

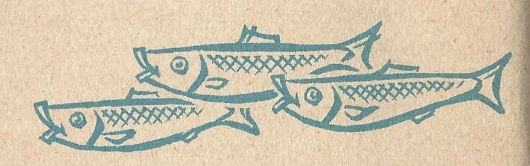
Zubereitung: Unter das kleingeschnittene Sauerkraut werden einige zerdrückte Wacholderbeeren und etwas Kümmel gegeben. Das Kraut wird mit Margarine vorgedünstet. Richtig vorbereitete Heringsfilets werden mit dem Sauerkraut belegt, vom Schwanzende her aufgerollt und mit Holzstäbchen zusammengesteckt.

Die Rouladen in heißem Öl kurz anbraten, den Apfel- oder Weißwein aufgießen und alles zugedeckt 15 Minuten dünsten.

Den Sud vorsichtig abgießen, abschmecken und mit etwas Maisan zur Tunke binden.

Die Heringsrouladen können auch ungefüllt auf das vorgedünstete Sauerkraut gelegt und zugedeckt gargedünstet werden.

Beigabe: Salzkartoffeln, Brot; gemischtes Kompott oder Frischobst.



Gedünstete Heringsfilets mit Tomaten und Paprikaschoten

Zutaten (für 4 Personen): 4–6 grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 4–6 Tomaten, 2–3 Paprikaschoten, 1 Zwiebel, Margarine, Küchenkräuter.

Zubereitung: Richtig vorbereitete Heringsfilets werden der Länge nach geteilt. In eine gefettete, feuerfeste Form die Tomatenscheiben legen, darauf die Heringsfilets. Zwiebelwürfel dazwischen streuen, alles mit den zu Ringen geschnittenen Paprikaschoten abdecken. Margarineflöckchen auflegen und im gut vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten garen lassen. Den dabei entstandenen Sud vorsichtig abgießen, würzen und mit etwas Maisan zur Tunke binden. Danach gehackte Küchenkräuter in die Tunke geben.

Beigabe: Salzkartoffeln oder Reis; Blattsalat, Gemüserohkost oder Frischobst.

Statt Tomaten und Paprikaschoten können auch Möhren und Gemüseerbsen Verwendung finden.



Heringe in der Tüte

Diese Zubereitung ist bei uns wenig bekannt. Durch das Einwickeln des Fisches in eine Pergamenthülle können beim Backen im Ofen weder der Dampf noch Geschmacksstoffe entweichen. Die Nährstoffe bleiben bei dieser Zubereitungsart weitestgehend erhalten.

Zutaten (für 4 Personen): 4–6 grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, Pergamentpapier (Butterpapier), Küchenkräuter, junges Gemüse oder Wurzelwerk, Öl.

Zubereitung: Richtig vorbereitete Heringsfilets mit gehackten Küchenkräutern, feingeraspeltem jungem Gemüse oder vorgedünstetem, feingeschnittenem Wurzelwerk belegen, zusammenklappen und auf gefettetes Pergamentpapier legen.

Das Pergamentpapier soll überall 5 cm überstehen. Die langen Seiten zusammennehmen und 2–3mal umfalzen. Die 2 seitlichen Enden ebenfalls umfalzen und nach unten biegen. Die „Heringe in der Tüte" auf den Grillrost oder ein mit Öl bestrichenes Blech legen, in den gut vorgeheizten Ofen schieben und 15 Minuten backen lassen. Die Heringe sofort und in der Pergamenthülle auftragen.

Variationen für Füllungen:

Ei, Semmelmehl, Tomatenmark und Küchenkräuter gut vermengen.

Bücklingsfleisch mit Margarine oder Mayonnaise (halb und halb) vermengen.

Feingehackte Äpfel und junge Möhren (halb und halb) mit Zitronensaft und Weizenkeimen vermengen.

Feingehackte Lachsschnitzel mit rohen Eiern verrühren.

Küchenkräuter und Margarine oder Butter gut mischen.

⅓ Anchovispaste und ⅔ Mayonnaise, Margarine oder Butter verrühren.

Edelsüß-Paprika mit Mayonnaise, Margarine oder Butter gut vermengen.

Zwiebelwürfel und feingehackte Paprikaschoten mischen.

Gedünstete, feingewiegte Pilze, Ei und zerdrückte Heringsmilch gut vermengen.

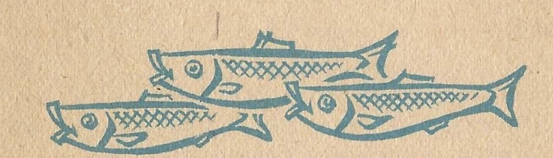
B e i g a b e: Salzkartoffeln, zerlassene, nicht gebräunte Margarine oder Butter, Zitronenviertel; Blatt-, Tomaten- oder Gurkensalat oder Frischobst.



Pikanter Hering in der Tüte

Die richtig vorbereiteten Heringsfilets der Länge nach teilen und auf der Fleischseite mit Senf bestreichen. Gut gewässerte Salzheringsfilets ebenfalls so teilen. Auf das gefettete Pergamentpapier ein Filet vom frischen Hering mit der senfbestrichenen Seite nach oben und darauf ein Salzheringsfilet legen.

Bei der weiteren Zubereitung wird wie im vorhergehenden Rezept verfahren.



Weißkohl auf Fischerart

Z u t a t e n (für 4 Personen): 6 grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, Salz, 1 mittlerer Weißkohl, 1–2 Zwiebeln, 30 g Rauchspeck, 40 g Margarine, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Prise Kümmel, Küchenkräuter (Petersilie und Liebstöckel), 1 Apfel, ½ Tasse Brühe oder Wein.

Z u b e r e i t u n g: Speck und Zwiebeln würfeln, anschwitzen und unter den feingeschnittenen Weißkohl mischen. Etwas Kümmel dazugeben. ½ Tasse Brühe, Weiß- oder Apfelwein aufgießen. Den Kohl halb gar dünsten und abschmecken.

Die richtig vorbereiteten Heringsfilets der Länge und Breite nach teilen.

In eine gefettete, feuerfeste Form die Hälfte des Weißkohls geben und mit dem Mehl bestäuben. Darauf die Heringsstücke legen, Apfelwürfel dazwischenstreuen, alles mit dem

restlichen Weißkohl abdecken. Margarineflöckchen auflegen und im gut vorgeheizten Backrohr 25 Minuten backen. Mit gehackten Küchenkräutern bestreut auftragen.

Beigabe: Salzkartoffeln, gebratene Zwiebelringe oder Brot; Frischobst oder gemischtes Kompott.



Zwiebelheringe mit Joghurt oder Sauermilch

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, 2–3 Zwiebeln, 40 g Margarine, 1 Lorbeerblatt, 5 Nelken, 2 Eßlöffel gehackter Dill oder Petersilie, $^1/_8$ l Joghurt oder Sauermilch.

Zubereitung: Richtig vorbereitete Heringsfilets der Länge nach teilen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Margarine und etwas Wasser oder Brühe dünsten. Die Heringsfilets auf die gedünsteten Zwiebelscheiben legen, mit etwas Salz, dem feingestoßenen Lorbeerblatt, den Küchenkräutern und den Nelken bestreuen.

Joghurt mit 2 Eßlöffel Zitronensaft mischen und so viel über die Filets gießen, daß diese zur Hälfte bedeckt sind. Den Deckel auflegen und alles 10–15 Minuten dünsten lassen.

Beigabe: Kartoffelbrei, Salzkartoffeln, Brot; Blatt- oder Tomatensalat bzw. Gemüse entsprechend der Jahreszeit.



Gefüllte Bratheringe

Richtig vorbereitete Heringsfilets auf der Fleischseite mit einer der nachstehend genannten Füllmassen bestreichen, in gesiebtem Semmelmehl wenden und in heißem Öl knusprig braun braten.

Beigabe: Kartoffelsalat, Kartoffelbrei mit gebräunten Zwiebeln; Brot und Kräuter-Quark-Mayonnaise, Makkaronisalat; Blatt-, Tomaten- oder Bohnensalat.

Füllungen:

Angebratene Schinken- und Zwiebelwürfel mit Tomatenmark oder Senf vermischt.

Gehackte Petersilie, Ei und Tomatenmark.

Geriebener Meerrettich und Margarine.

Geriebene Äpfel und gedünstete, feingehackte Zwiebeln.

Heringsrogen, Heringsmilch, feingehackte Zwiebeln, Petersilie, evtl. einige Pilze, Semmelmehl, Milch.



Heringskuchen auf schwedische Art

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg grüne Heringe, Zitronensaft oder Weinessig, 500 g rohe Kartoffeln, 2 Eier, 1–2 Zwiebeln, 3–4 Eßlöffel Semmelmehl, 30 g Rauchspeck, Muskat, Öl.

Zubereitung: Die richtig vorbereiteten Heringsfilets durch den Fleischwolf drehen, mit den geriebenen Kartoffeln, den

Eiern, den gehackten Zwiebeln, dem Semmelmehl und den angebratenen Speckwürfeln vermengen.

Die Masse mit etwas Salz und einer Spur Muskat würzen. Als dünne Kuchen in heißem Öl braten.

Beigabe: Salzkartoffeln, Kräutertunke; saure Gurken oder Essiggemüse, Frischobst.



Rogen und Milch von grünen Heringen lassen sich zu sehr nahrhaften und köstlich mundenden Spezialitäten verwandeln.

Bouletten aus Rogen und Milch

Zutaten (für 4 Personen): Rogen und Milch von 12 kleinen oder 6 bis 8 großen grünen Heringen, 1 gekochte Kartoffel, 50 g Rauchspeck, Salz, 1 Ei, Küchenkräuter, etwas Curry, Pfeffer oder Paprika nach Geschmack, Öl.

Zubereitung: Rogen und Milch gut waschen, aus den Häuten streichen bzw. schaben und die Häute entfernen. Die Kartoffel reiben, den Speck würfeln, das Ei schlagen, alles gut vermengen. Mit Salz und Gewürz abschmecken. Die Masse löffelweise in die Bratpfanne legen und bei mittlerer Hitze mit Öl braten.

Das Gericht kann warm oder kalt als Brotbelag gegessen werden.

Beigabe: Kartoffelbrei, gebräunte Zwiebeln, Kartoffelsalat, Brot; Gemüse entsprechend der Jahreszeit.



Rogen und Milch im Ofen gebacken

Zutaten (für 4 Personen): 1 Tasse Rogen, 1 Tasse Milch von grünen Heringen, Salz, Dill oder Petersilie, 1–2 Eier, $^1/_{10}$ l Milch, ½ Teelöffel Mehl, etwas Salz, Muskat.

Zubereitung: Rogen und Milch gut waschen, abtropfen lassen und in eine gefettete, feuerfeste Form legen. Mit wenig Salz und Pfeffer und viel gehackten Küchenkräutern bestreuen.

Eier, Milch und Mehl gut schlagen, mit Salz und einer Spur Muskat würzen. Die Eiermilch über das Gericht gießen. Im gut vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten backen.

Der Eiermilch können 4–5 feingehackte Anchovisfilets oder Anchovispaste aus der Tube (3 cm) untergemengt werden.

Beigabe: Wie beim vorhergehenden Rezept.



Heringsmilch mit Anchovis auf Röstbrot

Zutaten (für 4 Personen): Die Milch von 4 grünen Heringen, Salz, 60 g Margarine, 4 gestrichene Eßlöffel gesiebtes Semmelmehl, 3–4 Anchovis, etwas Zitronenschale, Ingwer, Milch, Kondensmilch oder Mayonnaise, Küchenkräuter, Röstbrot.

Zubereitung: Die Heringsmilch in leicht gesalzenem, heißem Wasser fast gar ziehen, auf einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit Margarine, dem Semmelmehl und den feingehackten Anchovisfilets oder

Anchovispaste (3 cm) kurz anschwitzen. Mit etwas Ingwer und wenig abgeriebener Zitronenschale würzen und mit etwas Milch, Kondensmilch oder Mayonnaise vermengen. Die Masse auf Röstbrote streichen. Mit feingehackten Küchenkräutern bestreuen.



Gebackene Heringsmilch

Gut gewaschene Heringsmilch wird 2 Stunden in Trink- oder Buttermilch gelegt, abgetrocknet, in Mehl gewendet, in Ei und Semmelmehl paniert und in heißem Öl gebacken.

Die gebackene Heringsmilch kann warm oder kalt als Brotbelag gegessen werden.

Beigabe: Kartoffelbrei mit braunen Zwiebeln, Kartoffelsalat; Blatt- oder Feldsalat, Sauerkraut-Specksalat.



Kraftbrühe mit Heringsmilch auf holländische Art

In einem Topf werden in 50 g Margarine 1½ Eßlöffel Mehl gebräunt. Mit 1½ l guter Fleischbrühe aufgießen und langsam durchkochen lassen. In der Zwischenzeit die Milch von 6 grünen Heringen in leicht gesalzenem und mit etwas Essig gesäuertem Wasser garziehen lassen, abspülen und abtropfen lassen.

Die Milch in fingerbreite Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Auf jeden Teller 2 Teelöffel feingehackten Dill, Petersilie oder Fenchelkraut geben. Die heiße Suppe darübergießen.

Beigabe: Schwarz- oder Weißbrot; Gemüserohkost.



Heringsmilch auf Röstbrot

Die gut gewaschene und abgetrocknete Milch von frischen Heringen in Margarine oder Öl bei mittlerer Hitze stocken lassen. Auf Röstbrot anrichten und etwas zerlassene Butter, die mit Pfeffer oder Curry gewürzt ist, darübergießen.



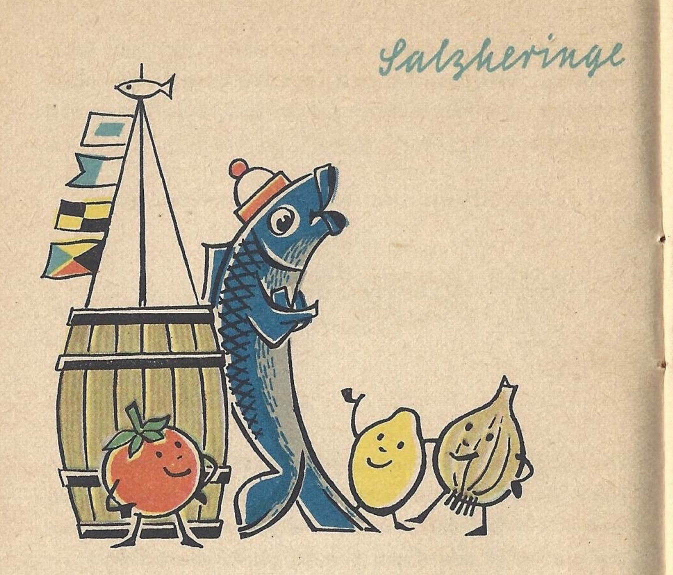
Heringscreme

Zutaten (für 4 Personen): 500 g grüne Heringe, 3 hartgekochte Eier, 100 g Mayonnaise, 1 Eßlöffel Tomaten- oder Paprikamark.

Zubereitung: Die grünen Heringe dünsten und mit den hartgekochten Eiern durch den Fleischwolf drehen. Alles mit Mayonnaise und Tomaten- oder Paprikamark vermengen und abschmecken. Als Brotaufstrich verwenden.



Salzheringe



Der Salzhering und die Dresdner Gemäldegalerie

Sie werden fragen, was der Salzhering mit der Dresdner Gemäldegalerie zu tun hat. Das sollen Sie gleich erfahren. Unter den in den Maitagen des Jahres 1945 von der Sowjetarmee vor der Vernichtung geretteten Gemälden, welche 1955 auf Beschluß der Sowjetregierung der Deutschen Demokratischen Republik übergeben wurden, befindet sich das Gemälde:

„Stilleben mit dem Lobgedicht auf den Hering".

Der Niederländer Joseph de Bray hat es 1656 gemalt. In der Mitte des Stillebens ist das

„Lof van den Pekelharingh"

geschrieben. Einige übersetzte Strophen aus diesem Loblied sagen alles über den Wert des Salzherings. Besser und schöner kann es nicht gesagt werden.

LOF VAN DEN PEKELHARINGH

Ein Pökelhering blank,
schwerleibig, dick und lang:
das Haupt ist abgeschlagen,
ritsch-ratsch sind Bauch und Rücken
ihm sauber aufgeschnitten,
die Haut dann abgetragen.

Grät' und Gedärm herausgegraben.
Roh sorgfältig gebraten,
auch Zwiebeln nicht vergessen,
und eh' des Abends spät
die Sonn' zu Bette geht,
mit Hunger aufgegessen.

Und dazu dann ein Stück
wie'n Brötchen, groß und dick,
vom Roggenbrot gekloben,
ist gute Medizin.
Selbst Theriak* nicht verdient,
daß gleich köstlich man ihn lobe.

Seid ihr verdöst und faul,
gähnt und sperrt auf das Maul,
macht Hering euch munter und keck.
Er trocknet Katarrhe weg,
die euch das Hirn erhitzen
und in Brust und Zähnen sitzen.

Was dünkt euch: es kann nicht als Wunder gelten,
daß jemand, der mit Lust den Pökelhering verzehrt,
weit besser ist zu paß, als der mit ausgewählten
und schädlichen Leckerbissen
den Darm gefräßig beschwert.

*) Theriak = mittelalterliches Allheilmittel

Richtige Vorbereitung der Salzheringe

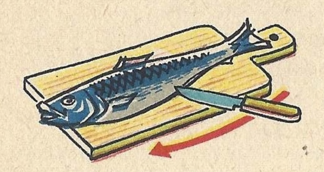
Salzheringe müssen vor dem Genuß in der Regel 24 Stunden gewässert werden. Bei mildgesalzenen Atlantikheringen genügen 8–10 Stunden.

Die Salzheringe werden gut abgespült und in eine mit Wasser gefüllte Porzellan-, Glas-, Steingut- oder Kunststoffschüssel gelegt. Das Wasser mehrmals wechseln.

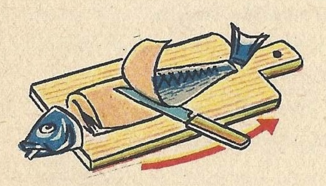
Beim Wässern wird der Salzüberschuß entzogen und die ursprüngliche Saftigkeit und Fülle wiederhergestellt.

Die gewässerten Salzheringe werden filetiert und zur Geschmacksverfeinerung 2–3 Stunden in Milch – am besten eignen sich Buttermilch oder entrahmte Frischmilch – gelegt.

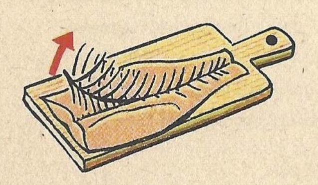
So werden Salzheringe filetiert:



Nach dem Wässern den Bauch des Herings aufschneiden. Die Eingeweide herausnehmen und die Innenseiten sauber ausschaben.



Die Haut von beiden Seiten am Kopf einschneiden und abziehen, Kopf und Schwanz abschneiden.



Den Hering aufklappen. Die Hauptgräte herausnehmen und die Filets mit der Messerkante sauber putzen. Den Hering in zwei Hälften teilen.

Heringspudding

Zutaten (für 4 Personen): 4 große oder 6–8 kleine Salzheringe, 125–150 g Semmelmehl, 200 g feingehacktes Bratenfleisch oder Jagdwurst, 1 große Zwiebel, 4 Eier, 1 Teelöffel Kapern, Küchenkräuter, 6 Eßlöffel Milch oder Kondensmilch, Margarine.

Zubereitung: Die gewässerten und filetierten Salzheringe und den Braten fein wiegen, die in Margarine angedünsteten Zwiebelwürfel, die Eier, feingehackte Kapern und Küchenkräuter sowie die Milch dazugeben. Alles mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Soviel Semmelmehl daruntermengen, bis eine lockere Bindung erreicht ist. Die Puddingmasse in eine gut gefettete und mit Semmelmehl ausgestreute Form füllen, die Oberfläche glattstreichen und mit einer Mischung aus ½ Ei und 1 Eßlöffel Milch bestreichen. Im gut vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten backen. Der Pudding wird danach gestürzt und mit Petersilie garniert aufgetragen.

Beigabe: Pilz-, Kräuter-, Speck- oder Tomatentunke, Reis oder Salzkartoffeln.



Kohlpudding mit Hering

Zutaten (für 4 Personen): 1 mittlerer Weißkohl, 8 Brötchen, 3 große oder 5 kleine Salzheringe, 1 Speckscheibe, 2 Zwiebeln, 80 g Margarine, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Majoran.

Zubereitung: Die Brötchen einweichen und ausdrücken. Die feingehackten Zwiebeln mit Margarine anschwitzen. Gut gewässerte Salzheringe filetieren und durch den Fleischwolf drehen. Vorher eine Speckscheibe durchdrehen. Die geschlagenen Eier dazugeben. Alles gut durchkneten. Mit wenig Pfeffer und Majoran abschmecken.

Die Weißkohlblätter halbgar dämpfen, auskühlen lassen, kleinschneiden und leicht salzen.

In eine gefettete und mit Semmelmehl ausgestreute Form schichtweise den Kohl und die Puddingmasse einfüllen. Mit Kohlblättern abdecken und den Deckel auflegen. Die Form in ein Wasserbad stellen. Das Wasser soll bis zur halben Höhe der Form reichen. Zwischen Topf und Deckel wird ein Kochlöffel geschoben, damit ein Spalt offenbleibt. So wird der Kohlpudding ca. 50 Minuten gekocht. Bleibt eine Stricknadel, mit der man bis zur Hälfte der Masse sticht, sauber, so ist der Pudding gar und kann gestürzt werden.

Beigabe: Salzkartoffeln oder Brot, Kapern- oder Kräutertunke; gemischtes Kompott oder Frischobst.



Glasmeister-Hering (norwegisches Originalrezept)

Zutaten (für 4 Personen): 8 Salzheringe, $^1/_8$ l 5 %igen Weinessig, ¼ l Wasser, 200 g Zucker, 4 Zwiebeln, 1 Stange Meerrettich, 1 Möhre, 8 Lorbeerblätter, 2 Eßlöffel Senfkörner, etwas ganzen Ingwer.

Zubereitung: Die gut gewässerten Salzheringe entgräten und die Filets in 3 cm breite Querstreifen schneiden. Diese Streifen schichtweise in eine Glasschüssel legen. Dabei die Gewürze zwischen die Schichten verteilen.

Den Zucker mit Essig und Wasser zusammen kurz aufkochen und erkaltet über die eingeschichteten Heringsstücke gießen. Einen passenden Teller auflegen, damit die Marinade das Einleggut bedeckt. Alles 3–4 Tage durchziehen lassen und kühl aufbewahren.

Beigabe: Schwarzbrot oder Pellkartoffeln, Kopfsalat, Sauerkraut-Specksalat oder Äpfel.

Hering *Clupea harengus*



Der Fischkoch in der Versuchsküche

Hering *Clupea harengus*





Sprotte *Sprattus sprattus*

Fettheringsröllchen „Savarin"

Zutaten (für 4 Personen): 3–4 Fettheringe, 100 g Mayonnaise, Curry nach Geschmack, Kümmel, 2 Äpfel oder 1 Salatgurke, 4 Eßlöffel Quark, Edelsüß-Paprika, Konservenkirschen, Salatblätter, Zitronensaft.

Zubereitung: Die Mayonnaise mit Curry nach Geschmack vermengen. Eine Messerspitze feingehackten Kümmel dazugeben. Den Quark durch ein Sieb streichen, mit etwas Edelsüß-Paprika würzen, mit Kirschsaft färben und abschmecken. Gut gewässerte Salzheringsfilets rollmopsähnlich aufrollen, mit Holzspeilchen zusammenstecken.

Die Currymayonnaise auf die Salatblätter verteilen. Darauf mit Zitronensaft beträufelte Apfelscheiben oder Salatgurkenscheiben legen und je 1 Fettheringsröllchen stellen. Den Quark auf die Röllchen spritzen und je mit 1 Kirsche oder 1 Maraskinokirsche verzieren.

Beigabe: Weißbrot.

Feine Heringsbissen mit Tomaten

Zutaten (für 4 Personen): 4 Salzheringe, 500 g Tomaten, ¼ l Sauermilch, 2 Eßlöffel verdünnten Weinessig, 1 Eßlöffel geriebenen Meerrettich, Schnittlauch oder Küchenkräuter.

Zubereitung: Die gewässerten und filetierten Salzheringe in 3 cm große Bissen schneiden und abwechselnd mit Tomatenscheiben in einer Schüssel anrichten. Aus Sauermilch, Essig und Meerrettich eine Tunke bereiten. Diese über die Heringsbissen und die Tomatenscheiben gießen. Das Gericht mit viel feingehacktem Schnittlauch oder Küchenkräutern bestreuen.

Beigabe: Schwarzbrot.



Heringsfilets auf Selleriemayonnaise

Zutaten (für 4 Personen): 4 Salzheringe, 200 g saure Selleriescheiben und 100 g rohen Sellerie, 1 Apfel oder 2 Teelöffel Apfelmus, 100 g Mayonnaise, 1 Eßlöffel saure Milch.

Zubereitung: Die sauren Selleriescheiben in feine Streifen schneiden. Den Apfel und den rohen Sellerie fein raspeln. Alles gleich mit der Sauermilch unter die Mayonnaise mengen.

Die Selleriemayonnaise in einer flachen Schale anrichten. Darauf die gut gewässerten Heringsfilets legen. Im Sommer mit Tomaten-, im Winter mit Eischeiben garnieren.

Beigabe: Schwarzbrot.



Heringsfilets auf Paprikamayonnaise

Zutaten (für 4 Personen): 4 Salzheringe, 4–6 Paprikaschoten, 100 g Mayonnaise.

Zubereitung: Die Paprikaschoten (möglichst rote und grüne) in dünne Ringe schneiden. Konserven-, Feinfrost- oder Gemüsepaprika verwenden (letzteren halbgar dünsten). Mit Mayonnaise vermengen. Auf dieser Paprikamayonnaise die Heringsfilets anrichten. Mit Paprikaschotenringen garnieren.

Beigabe: Schwarzbrot.



Heringskaviar

Zutaten (für 4 Personen): Rogen von 3–4 Salzheringen (Vollheringen), 1 Teelöffel Senf, 3 Teelöffel Öl, 1 Teelöffel Weinessig, 1 kleine Zwiebel, 1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale, 1 Prise Pfeffer.

Zubereitung: Den gut gewässerten Rogen von den umgebenden Häutchen befreien und mit allen Zutaten vermengen. Statt Pfeffer kann auch Paprika zum Abschmecken verwendet werden.

Heringskaviar ist ein vorzüglicher Brotbelag.



Heringsmilchsoße

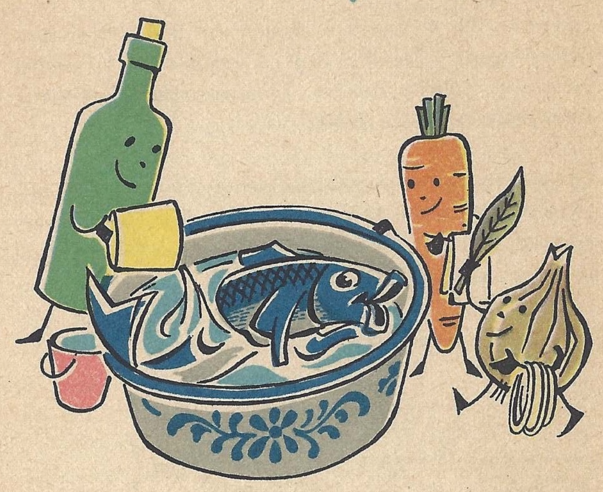
Zutaten (für 4 Personen): Milch von 4 Salzheringen (Vollheringen), 8 Eßlöffel Milch, 5 Eßlöffel Sauermilch (oder 8 Eßlöffel Milch, 50 g Mayonnaise und 2 Eßlöffel Sauermilch), 2 mittlere Äpfel, 1 Eßlöffel feingehackte saure Gurke oder Essiggemüse, 1 kleine Zwiebel, 1 Prise Pfeffer.

Zubereitung: Die Heringsmilch waschen, aus den Häuten schaben und der Milch hinzufügen. Äpfel und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit der feingehackten Gurke und der Soße vermengen. Mit Pfeffer oder Paprika abschmecken.

Die Soße wird zu Pellkartoffeln oder zu gekochtem kaltem Rindfleisch gereicht.



Hering in Sauer



Als Tafelhering, Delikateßhering, Rollmops und Brathering begegnen wir unserem Tausendkünstler in jeder Fischverkaufsstelle. In Verbindung mit Schwarzbrot, Kartoffelbrei, Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln und dem Gemüse der Jahreszeit oder Frischkostsalaten sind diese tischfertigen Erzeugnisse unserer Fischindustrie wahre Schnellgerichte. Bedienen Sie sich dieser Helfer, wenn Sie einmal in Zeitnot sind.

Im Haushalt und in der Großküche werden Heringe als willkommener Vorrat oft selbst eingelegt. Richtiges Einlegen der Heringe wurde im Heft 3 (Grüne Heringe) dieser Schriftenreihe ausführlich beschrieben. Deshalb sei hier noch von der Verfeinerung der Heringe in Sauer die Rede.

Rollmöpse und Heringsfilets in Mayonnaise sind bekannte Feinmarinaden. Eine besondere Note erhalten diese sauren Sachen, wenn sie in pikanten oder fruchtig-süßen Mix-Mayonnaisen serviert werden.

Spezial-Marinade
zu Tafelheringen, Delikateßheringen und Rollmöpsen

Zutaten: 2 Eßlöffel Zucker, 6 Eßlöffel lauwarmes Wasser, $^{2}/_{10}$ l 5%igen Weinessig oder $^{1}/_{10}$ l 10%igen Weinessig und $^{1}/_{10}$ l Wasser, 2 Eßlöffel Speiseöl, 6 Eßlöffel Rotwein, 3 Eßlöffel Tomatencatchup oder 1 Dose Paprikamark, 2 Eßlöffel ganz feingehackte Zwiebeln oder Porree.

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut mischen und diese Marinade über 6–8 Tafelheringe, Rollmöpse oder 10–12 Delikateßheringe gießen. 1–2 Tage durchziehen lassen.

Beigabe: Schwarzbrot.



Senfsoße

4 Eßlöffel Senf, 2 Eßlöffel Speiseöl, 2 Eßlöffel 5%igen Weinessig, 1 Teelöffel Zucker. Alles gut mischen.



Weinsoße

Zutaten: ½ l Weiß- oder Apfelwein, den Saft einer halben Zitrone, 2 Lorbeerblätter, 12 Gewürzkörner, $^{1}/_{10}$ l milden Wein- oder Kräuteressig, 1–2 Teelöffel Zucker.
Alle Zutaten mischen.

Saure Heringe mit verschiedenen Mix-Mayonnaisen

Tafelheringe in 3 cm breite Stücke schneiden, Rollmöpse (je nach Größe) in 2–3 Scheiben schneiden oder aus Tafelheringen, die der Länge nach geteilt wurden, selbst kleine Röllchen machen. In einer flachen Schale anrichten. Alles mit Mix-Mayonnaise der jeweils gewünschten Geschmacksrichtung übergießen.



Meerrettich-Mix-Mayonnaise

100 g Mayonnaise je nach Geschmack mit 2–3 Teelöffel geriebenem Meerrettich und 1 Teelöffel Apfelmus oder 1 Eßlöffel feingeriebenem Apfel vermengen. Mit Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken.

Paprika-Mix-Mayonnaise

Unter 100 g Mayonnaise 1 feingeschnittene Paprikaschote und 2 Messerspitzen Edelsüß-Paprika (oder 1 Eßlöffel Paprikamark und 2 Messerspitzen Edelsüß-Paprika) mengen. Mit 1–2 Teelöffel Rotwein kann die Mix-Mayonnaise verfeinert werden.

Senf-Mix-Mayonnaise

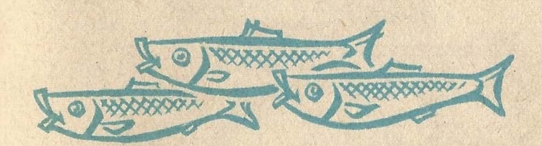
Unter 100 g Mayonnaise 1 Eßlöffel Senf, 1 Teelöffel gehackte Kapern, 1 Teelöffel Zucker mengen. Mit etwas Zitronensaft oder Weißwein abschmecken.

Curry-Tomaten-Mayonnaise

Unter 100 g Mayonnaise 1 Eßlöffel Tomatenmark, 1 gestrichenen Teelöffel Curry, 2 Teelöffel Apfelmus mengen.

Frucht-Mix-Mayonnaise

Unter 100 g Mayonnaise 1 gehäuften Eßlöffel ganz feingeschnittene Konserven-, Feinfrost- oder frische Früchte, wie Ananas, geschälte Pfirsiche, Aprikosen, Birnen, Äpfel oder Mandarinenscheiben, mengen. Mit Zitronensaft und etwas Saft der verwendeten Früchte abschmecken.



Salat von Bratheringen

Z u t a t e n (für 4 Personen): 2–3 Bratheringe, ½ Glas Mischgemüse (oder die entsprechende Menge gedämpftes und abgekühltes Frisch- oder Feinfrostgemüse), 100 g Mayonnaise, 2 Eßlöffel Joghurt oder Sauermilch, Zitronensaft oder Weinessig, Worcestersoße, Salz.

Z u b e r e i t u n g : Die Bratheringe entgräten und zerkleinern. Mit dem Gemüse und der Joghurt-Mayonnaise in eine Schale geben. Alles vorsichtig vermengen. Mit einigen Tropfen Worcestersoße und einer Prise Salz sowie etwas Zitronensaft abschmecken.

B e i g a b e : Schwarzbrot.



Bücklinge und Lachsheringe

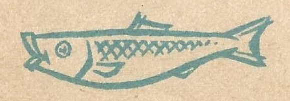


Die silbernen Heringe verwandelt das heiße Räucherfeuer zu goldgelben Bücklingen.

Besonders vorbereitete Salzheringe werden in kaltem Rauch zu Lachsheringen veredelt.

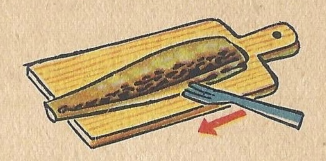
Beide Verfahren, die Heiß- und die Kalträucherung, haben die Heringe haltbar gemacht und verleihen ihnen ein köstliches, vollherbes Aroma.

Wer die folgenden Spezial-Rezepte für Bücklinge und Lachsheringe probiert, ahnt erst, wieviel verborgene Reize und Möglichkeiten noch in ihnen stecken.

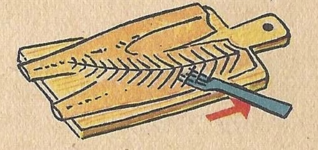


Der Trick mit dem Bückling

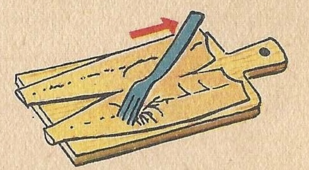
Den Bückling auf ein Blatt Papier legen, den Kopf und die Schwanzflosse entfernen. Mit der Gabel die Haut entlang dem Rücken aufritzen.



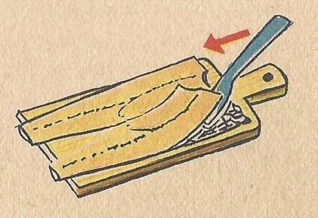
Den Bückling vom Rücken her in zwei Hälften auseinanderklappen. Mit der Gabel die Mittelgräte herausnehmen.



Innereien entfernen (Milch und Rogen auf jeden Fall mitessen). Mit der Gabel gegen den Strich die Bauchgräten sozusagen „abharken".



Sauber und appetitlich liegt nun das Bücklingsfleisch vor Ihnen. Es kann gleich aus der Haut – oder als Filet von der Haut abgenommen – gegessen werden.



Der Lachshering wird wie der Salzhering entgrätet (s. S. 8).

Gebratene Bücklinge

Zutaten (für 4 Personen): 4 große Bücklinge, 2 Eßlöffel feingehackte Pilze, 1 Eßlöffel Zwiebelwürfel, 1 Eßlöffel gehackte Küchenkräuter. – Anstelle von Pilzen kann die gleiche Menge Tomatenwürfel Verwendung finden.

Zubereitung: Den Trick mit dem Bückling anwenden. Die Filets aber an der Haut lassen. Pilze und Zwiebel in Öl leicht rösten, die Küchenkräuter daruntermengen, diese Fülle in die Höhlung der Bücklinge geben und wieder zusammenklappen.

Die gefüllten Bücklinge in eine gefettete, feuerfeste Form geben, einige Margarineflöckchen auflegen und im gut vorgeheizten Ofen 12 Minuten braten.

Beigabe: Blattsalat und Schwarzbrot oder Sauerkraut und Kartoffeln.



Bücklingseierkuchen

Zutaten (für 4 Personen): 3–4 Bücklinge, 2 Eier, 4 Eßlöffel Milch, 2 Eßlöffel Mehl, Salz, Margarine oder Öl, Schnittlauch.

Zubereitung: Die von Haut und Gräten befreiten Bücklingsfilets in der Pfanne anbraten und wenden.

Aus Eiern, Milch, Mehl und etwas Salz einen Eierkuchenteig bereiten. Davon die benötigte Menge über die Filets gießen, zu einer dünnen Schicht auslaufen lassen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Eierkuchen mit gehacktem Schnittlauch bestreuen, zusammenrollen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Beigabe: Blattsalat oder gemischter Salat.

„Bücklingsgedicht" in Ragout-Förmchen überbacken (vorzügliches, warmes Vorgericht)

Zutaten (für 4 Personen): 2–3 Bücklinge, 1 Zwiebel, 30 g Rauchspeck, 4 Eier, 4–6 Eßlöffel Milch, Salz, Muskat, Margarine, Reib- oder Schmelzkäse.

Zubereitung: Von Haut und Gräten befreites Bücklingsfleisch zerkleinern. Mit Speck- und Zwiebelwürfeln zusammen anbraten. Eier und Milch mit dem Schneebesen schlagen, mit Salz und einer Spur Muskat würzen, über das Bücklingsfleisch gießen, vorsichtig vermengen und in gefettete Ragoutförmchen füllen. Mit Reibkäse oder einigen Schmelzkäsestückchen und Margarineflöckchen belegen. Im gut vorgeheizten Ofen oder unter der Grillhaube so lange überbacken, bis die Eiermilch gestockt ist und der Käse zu schmelzen beginnt.



Bücklingspfanne

Zutaten (für 4 Personen): 4–6 Bücklinge, 300 g altbackene Brötchen, ¾ l Milch, 80 g Margarine, 2 Eigelb, 2 Eiweiß zu Schnee, Salz, Edelsüß-Paprika, 1 Zwiebel, Semmelbrösel.

Zubereitung: Die Brötchen in Stücke schneiden und in Milch einweichen. Von Haut und Gräten befreites Bücklingsfleisch zerkleinern. Die Zwiebel feinhacken. 50 g Margarine schaumig rühren, Eigelb, Salz und etwas Edelsüß-Paprika, die eingeweichten Brötchen und das zerkleinerte Bücklingsfleisch dazugeben. Den Eischnee vorsichtig unterziehen.

Die Masse in eine gut gefettete, feuerfeste Form füllen, Semmelbrösel darüberstreuen, Margarineflöckchen auflegen und im gut vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen.

Beigabe: Blattsalat, Feldsalat, Tomatensalat oder Sauergemüse.

Reissalat mit Bücklingsfleisch

Zutaten (für 4 Personen): 2 Bücklinge, 4–6 Eßlöffel körnig gekochten Reis (Rest), 1 Teelöffel Kapern, 1 saure Gurke, 1 Apfel, 100 g Mayonnaise, Curry nach Geschmack.

Zubereitung: Von Haut und Gräten befreites Bücklingsfleisch zerkleinern, Kapern, Gurke und Äpfel feinhacken. Alles in eine Schale geben. Die Mayonnaise mit Curry gut abschmecken und mit den anderen Zutaten vorsichtig vermengen. Mit Eischeiben garnieren.

Beigabe: Brot, Blatt- oder Tomatensalat.

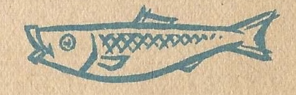


Eintopf mit Lachsheringswürfeln

Zutaten (für 4 Personen): 750 g grüne Bohnen, 750 g Kartoffeln, 500 g Tomaten, 2 Zwiebeln, 100 g fettes Rauchfleisch, magerer Speck oder gut geräucherte fette Wurst, 2 Lachsheringe, Pfeffer, Küchenkräuter, Margarine.

Zubereitung: Das Rauchfleisch in Würfel schneiden und mit Zwiebelwürfeln zusammen anbraten, abgezogene Tomatenscheiben dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die kleingeschnittenen Bohnen darin garen. Zuletzt sauber entgrätete Lachsheringsfilets in Würfel schneiden, dem Eintopf zusetzen und kurz ziehen lassen.

Beigabe: Schwarzbrot, gemischtes Kompott oder Frischobst.



Bauernessen mit Lachshering

Zutaten (für 4 Personen): 2 Lachsheringe, 50 g Rauchspeck, 1–2 Zwiebeln oder Porree, 500 g gekochte Kartoffeln, 1–2 Eier, 3 Eßlöffel Milch, Salz, Majoran, Kümmel, Küchenkräuter.

Zubereitung: Die Lachsheringe von Haut und Gräten befreien und die Filets in dünne Streifen schneiden. Speck und Zwiebeln würfeln, zusammen anbraten; die Kartoffelscheiben, etwas Kümmel und Majoran dazugeben und gleichmäßig braten. Die Lachsheringswürfel daruntermengen. Milch und Eier verquirlen, mit wenig Salz abschmecken, über das Gericht gießen und unter Umwenden gerinnen lassen. Zuletzt mit viel gehackten Küchenkräutern bestreuen.

Beigabe: Frischkostsalate oder Frischobst.

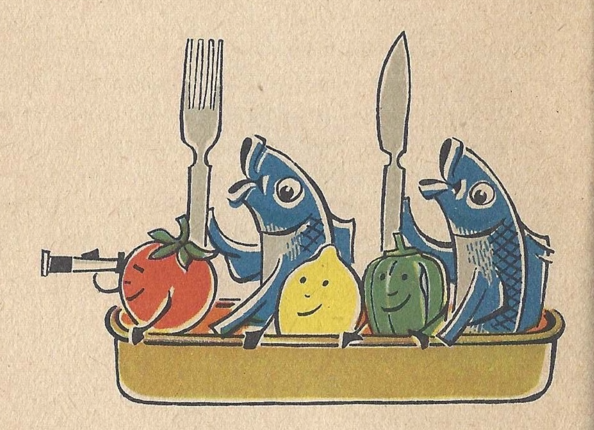
Lachsheringe in schwedischer Marinade

Zutaten (für 4 Personen): 2 große Lachsheringe, 2 Eßlöffel 5%igen Weinessig, 6 Eßlöffel Speiseöl, 2 Eßlöffel Senf, 2 Teelöffel Zucker, Dill und Schnittlauch oder gehackte Kapern.

Zubereitung: Die Lachsheringe von Haut und Gräten befreien. (Lachsheringe werden wie Salzheringe entgrätet.) Die Filets in 2 cm breite Streifen schneiden und in Filetform in eine flache Schale legen. Die aus Weinessig, Speiseöl, Senf und Zucker bereitete Marinade über die Lachsheringsfilets verteilen. Mit Dill und Schnittlauch oder gehackten Kapern bestreuen. Alles einige Stunden durchziehen lassen. Vor dem Auftragen mit Zitronensaft abschmecken und mit feingeraspelten Möhren umkränzen. Die Möhren können auch mit geraspelten Äpfeln vermengt werden.

Auch Bücklingsfilets können mit schwedischer Marinade übergossen und auf dieselbe Art angerichtet werden.

Fischkonserven



„Wer Freunde in seinem Haus empfängt, muß für ihr Wohlbehagen sorgen, solange sie unter seinem Dache weilen."

(Aus „Physiologie des Geschmacks" von Brillat-Savarin)

Oft empfangen wir aber einen überraschenden Besuch. „Er will im Vorbeifahren nur guten Tag sagen." Dann wird erzählt und dabei kommt der Appetit.

Der Gatte bringt vom Sportplatz oder vom Skat Freunde mit nach Hause. Freundinnen oder Freunde unserer Kinder tauchen plötzlich auf. Hundert Möglichkeiten des überraschenden Besuches gibt es. Wer könnte nicht 99 Strophen davon singen?

Der Hering läßt uns nicht im Stich. Als Fischkonserve in verschiedenen Tunken, in Öl oder mit Gemüse eingelegt, hilft er aus mancher Verlegenheit. Das würzige Aroma und die

hochwertige Zusammenstellung garantieren wahre Leckerbissen. Im Handumdrehen können damit pikante Brötchen angerichtet werden. Mit Ei-, Tomaten- oder Gurkenscheiben, Paprikaschoten- oder Zwiebelringen und Küchenkräutern garniert, erfreut dieser nahrhafte Imbiß Auge und Gaumen zugleich.

Beim Camping und Wandern brauchen wir auf die Fischfeinkost nicht zu verzichten. Platzsparend und leicht lassen sich Fischkonserven im Rucksack verstauen. Sie laden uns an jedem Ort zu einem hochwertigen Essen ein.

Fisch-Vollkonserven können ohne Kühlschrank monatelang aufbewahrt werden.

Mit Nudeln, Kartoffelsalat, Reis oder Brot geben Fischkonserven ein richtiges Blitzgericht. Die Konserve braucht nur in der Dose etwas angewärmt zu werden.



Makkaronisalat mit Fisch-Vollkonserven

Vom Mittagessen übriggebliebene Makkaroni in kleine Stücke schneiden. Den Inhalt einer Fischkonserve (Bücklings- oder Heringsfilet in Öl, Heringsfilet in Tomaten-, Wein- oder Senftunke) mit einer Gabel zerdrücken und den Makkaronistückchen zufügen. Alles mit 1 – 2 Eßlöffeln Mayonnaise und 1–2 Eßlöffeln Konservenerbsen vermengen.

Mit Eischeiben und Küchenkräutern garnieren.



Reissalat mit Fischkonserven

Aus 3–4 Eßlöffeln körnig gekochtem Reis (Rest) und dem Inhalt einer Dose Heringsfilet in Curry- oder Tomatentunke können Sie in wenigen Minuten einen schmackhaften Salat bereiten. Mit 1–2 Teelöffeln Mayonnaise wird der Salat verfeinert.



Feinschmeckerbrot

Zutaten (für 8 Personen): 1 großes Kastenweißbrot, 3 Dosen verschiedene Vollkonserven, 2 hartgekochte Eier, Radieschen, Küchenkräuter, 3 Teelöffel Mayonnaise.

Zubereitung: Vom Kastenbrot die harte Kruste abschneiden. Das Weißbrot dann der Länge nach tortenbodenähnlich in 4 gleichmäßige Scheiben schneiden. Jeweils aus dem Inhalt einer Dose Fischvollkonserven eine Füllung unter Zugabe von einem Teelöffel Mayonnaise bereiten. Jede Füllung gleichmäßig auf eine Scheibe streichen und die Scheiben vorsichtig aufeinanderlegen. Mit der vierten Scheibe abdecken. Dieses Schichtbrot kühl stellen, durchziehen lassen und in 8 Teile schneiden.

Das Feinschmeckerbrot mit Eischeiben, Radieschen und Küchenkräutern garnieren.

Beigabe: Feingeschnittener Blattsalat, Endivien- oder Chicoréesalat, Sauerkraut-Specksalat.



Kräuterspaghetti mit Fischkonserven

Zutaten (für 4 Personen): 2 Dosen Bücklingsfilet in Öl oder Heringsfilet in Tomatentunke, 500 g Spaghetti oder Makkaroni, 20 g Butter, 2–3 Eßlöffel feingehackte Küchenkräuter (Petersilie, Dill u. dgl.), einige Tropfen Worcestersoße, Salz.

Zubereitung: Auf übliche Weise zubereitete Spaghetti und die Küchenkräuter in eine vorgewärmte Schüssel füllen, etwas zerlassene Butter darübergießen und alles gut durchschwenken. Mit wenig Salz und Worcestersoße abschmecken. Die Fischvollkonserven gleich in den Dosen erwärmen und auf den Kräuterspaghetti anrichten. Etwas Reibkäse verfeinert das Gericht.

Beigabe: Blatt- oder sonstige Frischkostsalate.



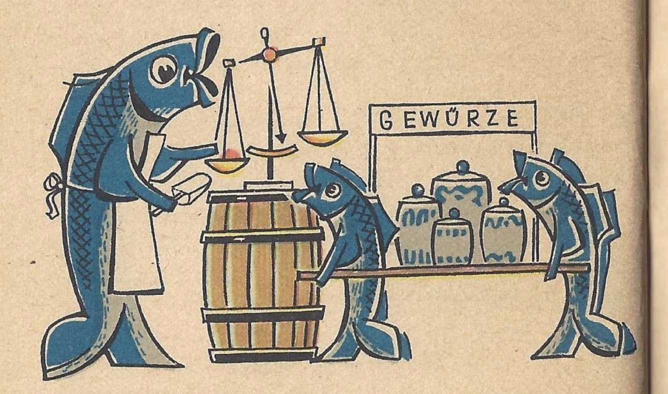
Neapolitanische Makkaroni mit Fischkonserven (Pasta asciutta)

Zutaten (für 4 Personen): 2 Dosen Heringsfilet in Tomatentunke, 500 g Makkaroni, 2 Eßlöffel Reibkäse, Salz.

Zubereitung: Die Makkaroni auf übliche Art zubereiten. Den Inhalt von 2 Dosen Heringsfilet in Tomatentunke in eine Schale schütten, mit einer Gabel zerdrücken, die Soße mit etwas Tomatensoße oder verdünntem Tomatencatchup verlängern und mit dem Fischmus gut vermengen. Makkaroni und Fischmus abwechselnd in eine gut gefettete Form schichten (Makkaroni bilden die letzte Schicht). Reibkäse darüberstreuen. Im gut vorgeheizten Ofen so lange überbacken, bis der Käse schmilzt.

Beigabe: Blatt- oder Feldsalat.

Würzfische aus Sprotten



Die Sprotte ist kein kleiner Hering, sondern ein geschätzter Verwandter desselben.

Gleich nach dem Fang werden die Sprotten an Bord mit einer wohldosierten Mischung von Gewürzen, Kräutern, Salz und anderen natürlichen Würz- und Farbstoffen tropischer, orientalischer und heimischer Herkunft in bereitgestellte Fässer geschichtet.

Nach der Anlandung reifen die Sprotten bei kühler Lagerung und sorgfältiger Pflege in 6–8 Wochen zu den Anchovis heran.

Anchovis – köstliche, kleine Würzfische aus Sprotten – und Anchovispaste regen den Appetit an und lassen die Verdauungssäfte fließen. Sie verfeinern viele Speisen und geben den letzten abgerundeten Wohlgeschmack, der eine gepflegte Küche verrät.



Anchovis und Anchovispaste verwendet man:

als Belag von Würzbissen und Brötchen,

mit Sahna, Mayonnaise oder Butter vermengt als Brotaufstrich,

als Würze für Eierspeisen,

mit Eigelb vermischt, zu gefüllten Eiern,

als Garnitur zum rheinischen, Helgoländer, Holsteiner und Wiener Schnitzel,

als würzendes Beiwerk zur Rinderroulade, Fischroulade,

zur Boulette und zum Fischpudding,

zu Vorspeisen, Soßen und Salaten,

als Mixgericht mit Eiern im „Jenaer Eierkoch",

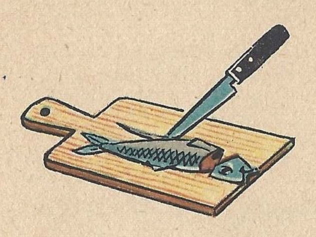
zur Geschmacksverfeinerung von Leber- und Blutwurst.

Das Würzen der Mahlzeiten war immer die kultivierteste Stufe der Ernährung.

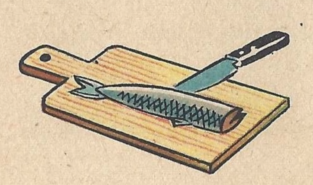
Gute Köche verdanken ihren Ruf der intelligenten Verwendung von Würzmitteln. Geschickt gewürzte Nahrung wird mit größerer Lust gegessen, bekommt besser und wird gründlicher ausgenützt.



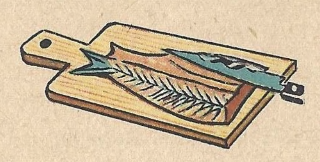
Der Trick mit den Anchovis – oder wie Anchovis schnell filetiert werden



Die Gewürze abstreichen. Mit einem scharfen, schmalen Messer den Kopf abtrennen, die Bauchkante abschneiden.



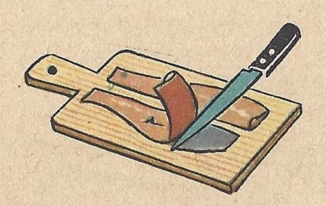
Von der Bauchseite aus (vom Schwanzende beginnend) das obere Filet von der Mittelgräte lösen, ohne die Rückenhaut zu durchschneiden. Den Schnitt gleichmäßig durchziehen, um Fleischverluste zu vermeiden und eine glatte Schnittfläche zu erzielen.



Dann den Fisch aufklappen, durch Schrägschnitt die schwarze Innenhaut und die Seitengräten am Filet entfernen.



Diese Filethälfte abtrennen, die andere Filethälfte von der Mittelgräte, der Innenhaut und den Bauchgräten befreien.



Bei beiden Filets die Haut am Kopfende lockern und vom Filet abziehen. Die Filets mit dem Messer abstreichen. Vielfach läßt man auch die Haut am Filet.

Überbackene Anchovisschnitten

Zutaten: Weißbrot, Margarine oder Butter, Reibkäse, feingehackte Zwiebeln, gehackte Anchovisfilets, Tomaten oder Tomatenmark.

Zubereitung: Mit Butter bestrichene Weißbrotscheiben mit Reibkäse bestreuen. Anchovis mit wenig Zwiebel mischen und auf den Rand jeder Brotscheibe verteilen. In die Mitte eine Tomatenscheibe oder einen Teelöffel Tomatenmark geben. Die Weißbrotscheiben auf dem Grill oder im Ofen überbacken.



Knäckebrot mit Anchovis und gehackten Eiern

Knäckebrotscheiben werden von der linken zur rechten Ecke mit Anchovisfilets belegt, oder es wird ein Streifen Anchovispaste gleich aus der Tube gespritzt. Auf einer Seite hartgekochtes, gehacktes Eiweiß und auf der anderen Seite ebensolches Eigelb streuen. Damit das gehackte Ei auf dem Knäckebrot bleibt, wird etwas Mayonnaise daruntergezogen. Mit Dillästchen oder Petersilie garnieren.



Cocktailimbiß mit Anchovis (Miniatursandwiches)

Aus nicht zu dicken Schwarz- und Weißbrotscheiben werden kleine Formen ausgestochen oder gleichmäßige, kleine Stücke geschnitten. Auf das dunkle Scheibchen Anchovisbutter streichen, mit dem hellen Scheibchen abdecken. Eventuell etwas Dill dazwischengeben. Mit kleinen Holzstäbchen oder mit in Stücke geschnittenen, farbigen Kunststofftrinkhalmen (schräge Schnittfläche wegen der Spitze) aufspießen. Auf einem Teller anrichten und zum Cocktail reichen.

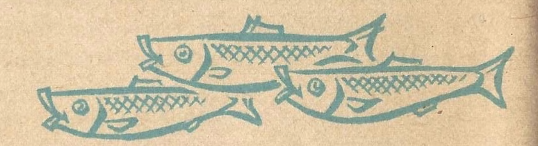
Anchovisauge als Vorspeise

Zutaten: 4 Anchovis, 1 kleine Zwiebel oder 1 Eßlöffel gehackter Schnittlauch, 1 rohes Eigelb.

Zubereitung: Die feingehackte Zwiebel oder den Schnittlauch in Ringform auf einen Abendbrotteller legen. Außenherum die entgräteten und gehackten Anchovis anordnen. In die Mitte vorsichtig das unversehrte Eigelb geben. Bei Tisch wird alles vermengt und mit Brot gegessen.

Das Anchovisauge kann auch gebraten werden. Es wird gemischt, mit Öl oder Margarine leicht gebraten und sofort verzehrt.

Man ordnet es auch im „Jenaer Eierkoch" an und läßt es im Wasserbad stocken.



Gebratene Anchovis

Ausgenommene und geköpfte Anchovis in Weizenmehl wenden, in Ei und gesiebtem Semmelmehl oder geriebenem Zwieback panieren. In heißem Öl knusprig braun braten.

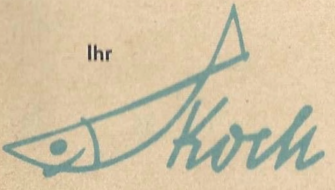
Zum Bier oder zum Cocktail reichen.



Liebe Freunde der Fischkost!

Das 7. Heft aus der Schriftenreihe „Der Tip des Fichkochs" geht damit in alle Teile unserer Republik und in viele Staaten. Mit vorliegenden Rezepten will ich „den Stein ins Rollen bringen". Er soll einer abwechslungsreichen Fischzubereitung den Weg ebnen und Vorurteile gegen Heringsgerichte beseitigen helfen.
Ich appelliere an Ihren Einfallsreichtum. Wer denkt sich ein neues Heringsrezept aus?
Gutes Gelingen und guten Appetit zu allen Fischgerichten wünscht

Ihr



Rostock, Postfach 20

Schriftenreihe „Der Tip des Fischkochs", Heft 7

Bisher sind erschienen:

- Heft 1: „Köstliches vom Salzhering"
- Heft 2: „So vorbereitet schmeckt Fisch besser"
- Heft 3: „Grüne Heringe"
- Heft 4: „Makrelen"
- Heft 5: „Süßwasserfische"
- Heft 6: „Fisch gerade im Sommer"